

PATVIRTINTA

Biudžetinės įstaigos Klaipėdos „Gintaro“ sporto
centro direktoriaus

2026 m. rugpjūčio 28 d. Nr. V1-138

BIUDŽETINĖS ĮSTAIGOS KLAIPĖDOS „GINTARO“ SPORTO CENTRO PLAUKIMO SPORTO ŠAKOS MEISTRIŠKUMO UGDYMO (U11–U16) PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Biudžetinės įstaigos Klaipėdos „Gintaro“ sporto centro (toliau – Centras) plaukimo sporto šakos meistrishkumo ugdymo programa (toliau – U programa) reglamentuoja formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo plaukimo sporto šakos U11, U13, U15 ir U16 grupių programų įgyvendinimą Centre.

2. Programos pavadinimas – plaukimo sporto šakos meistrishkumo ugdymo (U11–U16) programa.

3. Programos paskirtis – atrinkti gabiausius jaunuosius sportininkus, kryptingai juos rengti tolesnei sportinei karjerai ir sudaryti sąlygas siekti aukšto sportinio meistrishkumo rezultatų savo amžiaus grupėse.

4. Programos trukmė ir apimtis:

Grupė	Amžius	Ugdymo trukmė savaitėmis	Grupei skiriamų val. sk. per savaitę	Grupei skiriamų val. sk. per metus
U11	8–11	44	8	352
U13	10–13	44	12	528
U15	12–15	46	15	690
U16	14–16	46	18	828

5. Programoje dalyvauja 8–16 metų sportininkai, atitinkantys šioje programoje ir Klaipėdos miesto savivaldybės biudžetinių sporto mokymo įstaigų sportinio ugdymo organizavimo tvarkos aprašo 9 priede nustatytus grupių formavimo kriterijus.

6. Sportininkai, nevykdantys U programos reikalavimų, treniruotes tęsia FA grupėse, išlaikydami galimybę pakartotinai patekti į U grupę, kai įvykdo nustatytus normatyvus ir kitus programos reikalavimus.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI, STRUKTŪRA

7. Programos tikslas – atrinkti gabiausius jaunuosius plaukimo sporto šakos sportininkus, kryptingai ugdyti jų techninius, taktinius, fizinius ir psichologinius gebėjimus, formuoti sportinio rengimo įgūdžius ir sudaryti sąlygas siekti aukšto sportinio meistrishkumo rezultatų, atstovaujant Centrai, Klaipėdos miestui ir, esant galimybėms, šaliai.

8. Programos uždaviniai:

8.1. ugdyti sportininko požiūrį į sportą, padėti suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ir atsakingo treniravimosi ryšį;

8.2. plėtoti motyvaciją sistemingai treniruotis, varžytis, siekti asmeninės pažangos ir sportinio rezultato;

8.3. tobulinti visų plaukimo būdų techniką, startų, posūkių, finišo atlikimą;

8.4. ugdyti bendrąjį ir specialųjį fizinį pasirengimą, atsižvelgiant į sportininko amžių, brandą, sveikatos būklę ir parengtumo lygį;

8.5. formuoti taktinius gebėjimus, varžybinės veiklos suvokimą, savikontrolės, krūvio toleravimo ir atsistatymo įgūdžius;

8.6. stiprinti emocinę sveikatą, psichologinį pasirengimą varžyboms, bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius;

8.7. plėtoti sporto ir bendrąsias kompetencijas, ugdyti atsakomybę, savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, sąžiningo varžymosi ir savitarpio pagalbos nuostatas.

9. Programos struktūra:

9.1. teorija;

9.2. praktika vandenyje ir salėje;

9.3. varžybinė veikla ir kontroliniai testavimai.

III. PROGRAMOS TURINYS, METODAI IR PRIEMONĖS

10. U11-U16 grupių formavimo kriterijai:

Grupė	Amžius	Ugdytin ių sk. grupėje / galimas mažėji mas	Varžyb ų / stovykl ų sk. per metus	Ugdymo trukmė savaitėmi s	Atrankos kriterijai pagal MP	Grupei skirtų val. sk. / sav.	Treniruočių sk. vandenyje per savaitę	Treniruočių sk. salėje per savaitę
U11	8–11	11 / 9	5	44	MP9 – 6	8	6	2
U13	10–13	10 / 8	6	44	MP8 – 5 MP7 – 4 MP6 – 1	12	10	2
U15	12–15	8 / 6	8 / 1	46	MP7 – 2 MP6 – 5 MP5 – 1	15	12–13	2–3
U16	14–16	8 / 6	8 / 2	46	MP6 – 2 MP5 – 4 MP4 – 2	18	14–15	3–4

11. Sudarant U grupes taikomi šie papildomi kriterijai:

11.1. Į U11–U15 grupes gali būti įtraukiami sportininkai, kuriems iki nustatyto meistriskumo pakopos rodiklio trūksta ne daugiau kaip 0,40 šimtųjų dalių.

11.2. Į U16 grupę gali būti įtraukiami sportininkai, kuriems iki nustatyto meistriskumo pakopos rodiklio trūksta ne daugiau kaip 0,10 šimtųjų dalių.

11.3. Sudarant U grupes vietoje vieno ugdytinio į grupę gali būti įtraukti ne daugiau kaip 2 sportininkai, atitinkantys viena pakopa žemesnės meistriskumo pakopos rodiklius.

11.4. Papildomai į U11 grupę gali būti priimti 4 ugdytiniai. Į U13–U16 grupes papildomai gali būti priimti 4 ugdytiniai, vykdantys viena pakopa žemesnę MP, ir 2 ugdytiniai, vykdantys viena pakopa žemesnę MP bei esantys 1 metais vyresni.

11.5. Jeigu jaunesnio amžiaus ugdytinis atitinka nurodytos aukštesnės meistriskumo pakopos rodiklius, jis gali būti įtrauktas į vyresnio amžiaus sportinio ugdymo grupę.

12. Teorinis rengimas gali būti vykdomas organizuojant paskaitas, seminarus aktualiomis sportininkams temomis arba integruojamas į sporto pratimus.

13. U11 sportininkų rengimo turinys, metodai ir priemonės:

Turinys	Tikslai	Taikomi metodai	Naudojamos priemonės/veiklos formos	Trukmė (val. per metus)
Teorija	Įsisavinti pagrindines techninio ir taktinio rengimo žinias, saugaus treniravimosi principus, varžybų taisyklių pagrindus, savikontrolės ir sportinės drausmės nuostatas.	Pokalbiai, diskusijos, vaizdo analizė, teorinių žinių integravimas į pratybas.	Paskaita, diskusija, garso ir vaizdo įrašymo įranga, interneto prieiga.	44
Praktika	Tobulinti visų plaukimo būdų technikos pagrindus, startus ir posūkius, lavinti koordinaciją, greitį, lankstumą ir bendrąją ištvermę, formuoti sistemingo treniravimosi įgūdžius.	Mokymo(si), fizinių savybių lavinimo, technikos klaidų nustatymo ir taisymo, individualizavimo, kontrolinio testavimo metodai.	Treniruotės vandenyje, salėje, testai, pratybų inventorių, aukšto meistriškumo sporto treniruočių stovyklos.	298
Varžybinė veikla	Pradėti modeliuoti varžybinę veiklą, taikyti išmokus technikos elementus kontroliniuose plaukimuose ir varžybose.	Įgytų žinių ir įgūdžių pritaikymas varžybinėje veikloje, rezultatų analizė, kontroliniai plaukimai.	Varžybos, kontroliniai testai, rezultatų analizė.	10
Iš viso:				352

14. U13 sportininkų rengimas:

Turinys	Tikslai	Taikomi metodai	Naudojamos priemonės/veiklos formos	Trukmė (val. per metus)
Teorija	Gilinti technikos, taktikos, savikontrolės, krūvio ir atsistatymo suvokimą, supažindinti su varžybinės veiklos planavimu ir asmeninės pažangos analize.	Pokalbiai, diskusijos, vaizdo analizė, teorinių žinių integravimas į pratybas.	Paskaita, diskusija, garso ir vaizdo įrašymo įranga, interneto prieiga.	44
Praktika	Tobulinti technikos stabilumą visuose plaukimo būduose,	Mokymo(si), fizinių savybių lavinimo, technikos klaidų	Treniruotės vandenyje, pratybos salėje,	472

Turinys	Tikslai	Taikomi metodai	Naudojamos priemonės/veiklos formos	Trukmė (val. per metus)
	startų, posūkių atlikimą, lavinti aerobinę ištvermę, greitį, lankstumą, koordinaciją ir kojų darbo efektyvumą.	nustatymo ir taisymo, individualizavimo, kontrolinio testavimo metodai.	testai, pratybų inventorių, aukšto meistriškumo sporto treniruočių stovyklos.	
Varžybinė veikla	Modeliuoti varžybinę veiklą, vertinti rezultatų dinamiką, stiprinti gebėjimą planuoti dalyvauti varžybose ir kontroliniuose testavimuose.	Igytų žinių ir įgūdžių pritaikymas varžybinėje veikloje, rezultatų analizė, kontroliniai plaukimai.	Varžybos, kontroliniai testai, rezultatų analizė, Swimmrankings.net ir LTU Aquatics rezultatų analizė	12
Iš viso:				528

15. U15 sportininkų rengimas:

Turinys	Tikslai	Taikomi metodai	Naudojamos priemonės/veiklos formos	Trukmė (val. per metus)
Teorija	Gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias, ugdyti gebėjimą analizuoti varžybų rezultatus, suprasti intensyvesnio krūvio, atsistatymo, mitybos ir psichologinio pasirengimo reikšmę.	Pokalbiai, diskusijos, vaizdo analizė, teorinių žinių integravimas į pratybas.	Paskaita, diskusija, garso ir vaizdo įrašymo įranga, interneto prieiga.	46
Praktika	Tobulinti specifinius technikos elementus, pradėti kryptingesnę rungčių specializaciją, didinti krūvio apimtį ir intensyvumą, lavinti aerobinę bei anaerobinę ištvermę, jėgą, greitį ir koordinaciją.	Mokymo(si), fizinių savybių lavinimo, technikos klaidų nustatymo ir taisymo, individualizavimo, kontrolinio testavimo metodai.	Treniruotės vandenyje, pratybos salėje, testai, pratybų inventorių, stovyklos pagal grupės kriterijus.	628
Varžybinė veikla	Vertinti varžybinės veiklos efektyvumą,	Igytų žinių ir įgūdžių pritaikymas	Varžybos, kontroliniai testai,	16

Turinys	Tikslai	Taikomi metodai	Naudojamos priemonės/veiklos formos	Trukmė (val. per metus)
	modeliuoti pasirinktas rungtis, siekti nustatytų MP rodiklių ir pasirengti perėjimui į aukštesnio rengimo grupes.	varžybinėje veikloje, rezultatų analizė, kontroliniai plaukimai.	rezultatų analizė, Swimmrankings.net ir LTU Aquatics rezultatų analizė.	
Iš viso:				690

16. U16 sportininkų rengimas:

Turinys	Tikslai	Taikomi metodai	Naudojamos priemonės	Trukmė (val. per metus)
Teorija	Sistemiškai gilinti specializacijos, taktikos, krūvio valdymo, sportinės formos palaikymo, savikontrolės ir psichologinio pasirengimo žinias.	Pokalbiai, diskusijos, vaizdo analizė, teorinių žinių integravimas į pratimus.	Paskaita, diskusija, garso ir vaizdo įrašų įrašymas, interneto prieiga.	46
Praktika	Tobulinti individualią techniką ir taktiką pasirinktuose nuotoliuose, didinti specialųjį fizinį pasirengimą, ugdyti intensyvaus intervalinio krūvio toleravimą, jėgą, ištvermę ir greitį.	Mokymo(si), fizinių savybių lavinimo, technikos klaidų nustatymo ir taisymo, individualizavimo, kontrolinio testavimo metodai.	Treniruotės vandenyje, pratimų salėje, testai, pratimų inventorių, stovyklos pagal grupės kriterijus.	766
Varžybinė veikla	Vertinti sportininko parengtumo kokybę, modeliuoti aukštesnio lygmens varžybinę veiklą, koordinuoti rengimą pagal pasiektus rezultatus ir pasirengimą TT grupei.	Įgytų žinių ir įgūdžių pritaikymas varžybinėje veikloje, rezultatų analizė, kontroliniai plaukimai.	Varžybos, kontroliniai testai, rezultatų analizė, Swimmrankings.net ir LTU Aquatics rezultatų analizė.	16
Iš viso:				828

IV. PASIEKIMAI IR JŲ VERTINIMAS

17. Sportininkų pasiekimai vertinami pagal sportininko meistriškumo pakopų rodiklius, nurodytus Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų, patvirtintų Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu „Dėl Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“ 1 priede.

18. Sportiniai pasiekimai vertinami iki einamųjų metų rugpjūčio 25 d., formuojant sportinio ugdymo grupes. Pasiekimai taip pat gali būti vertinami mokslo metų pabaigoje ir, esant poreikiui, bet kuriuo metu mokslo metų eigoje.

19. Vertinimo kriterijai: sportininko meistriškumo pakopų rodiklių atitikimas, bendrojo ir specialiojo fizinio pasirengimo testai, pasirinktos plaukimo rungties planuotų rezultatų įvykdymas, dalyvavimas varžybose, individuali pažanga.

20. Taikomi formuojamasis, diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimai.

20.1. Formuojamasis vertinimas atliekamas nuolat, suteikiant treneriui ir sportininkui grįžtamąją informaciją apie ugdymo(si) pažangą. Pagrindiniai vertinimo būdai: stebėjimas, informacijos rinkimas, analizė ir informacijos pateikimas. Ši informacija padės treneriui tinkamai planuoti tolesnio ugdymo strategiją, padėti mokytis ir tobulėti.

20.2. Diagnostinis vertinimas taikomas pradedant ir baigiant treniruočių ciklą, kai reikia nustatyti sportininko pasirengimo lygį, pažangą ir tolesnio treniravimo(si) poreikius. Dažniausias metodas – etapinis kontrolinių normatyvų ir testų vykdymas bei palyginimas su ankstesniais rezultatais.

20.3. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo(si) metų ir ugdymo programos pabaigoje. Keliant sportininką į aukštesnę sportinio ugdymo grupę, vadovaujamosi šio vertinimo informacija.

21. Baigę U programos atitinkamą etapą ir įvykdę nustatytus kriterijus, sportininkai keliami į aukštesnę U grupę arba į technikos tobulinimo (TT) grupę. Neįvykdžius vertinimo kriterijų, sportininkai gali būti keliami į fizinio aktyvumo (FA) grupę su galimybe vėl patekti į U grupę, kai įvykdo nustatytus reikalavimus.

V. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

22. Programa tvirtinama Centro direktoriaus įsakymu. Programos pakeitimai ir papildymai atliekami pasikeitus teisės aktams, sportinio ugdymo organizavimo kriterijams arba atsiradus poreikiui tikslinti programos įgyvendinimą.